

## 小森林幼兒園 113 年 9 月份餐點類別檢核表

日期	星期	上午點心	午餐	下午點心	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類
2	一	營養吐司+麥茶	玉米雞丁+燴時蔬+青菜+白菜腐皮湯	紅豆燕麥	√	√	√	√
3	二	香菇瘦肉粥	醬瓜肉+羅漢豆腐+青菜+絲瓜蛤蠣湯	魚丸冬粉	√	√	√	√
4	三	雞絲麵	什錦燴飯+玉米海帶湯	奶油麵包+愛玉	√	√	√	√
5	四	銀絲卷+豆漿	塔香素腰花+金菇三絲+青菜+牛蒡湯	青蔬麵疙瘩	√	√	√	√
6	五	彎管巧達湯	蒜香蒼蠅頭+燴大瓜+青菜+蘿蔔湯	芋頭稀飯	√	√	√	√
9	一	絲瓜麵線	山藥雞丁+五柳豆包+青菜+三絲湯	綠豆仙草凍	√	√	√	√
10	二	玉米瘦肉粥	中華炒麵+小魚青蔬湯	黑糖饅頭+冬瓜茶	√	√	√	√
11	三	貢丸麵	鼓汁肉醬+小魚蔬菜羹+青菜+海帶鮮湯	肉羹米粉	√	√	√	√
12	四	數字餅+洋蔥湯	蒸肉餅+洋蔥炒蛋+青菜+柴魚味噌湯	大滷麵	√	√	√	√
13	五	蘿蔔糕湯	咖哩雙色+螞蟻上樹+青菜+竹筍湯	菜圃鹹粥	√	√	√	√
16	一	滑蛋雞絲麵	南瓜雞丁+五蔬蛋+青菜+薑絲薤菜湯	紅豆西米露	√	√	√	√
17	二	中秋節						
18	三	竹筍肉粥	高麗菜水餃+酸辣湯	鮮奶饅頭+冬瓜茶	√	√	√	√
19	四	卡里卡里+冬瓜茶	竹筍炒肉絲+鼓汁豆腐+青菜+冬瓜蛤蠣湯	叉燒麵	√	√	√	√
20	五	味噌拉麵	滷五香+紅絲炒蛋+青菜+薏仁去濕湯	一品海鮮粥	√	√	√	√
23	一	莧菜麵線	腐竹燒雞+燴時蔬+青菜+海芽味噌湯	仙草Q圓	√	√	√	√
24	二	燕麥養生粥	故鄉滷肉飯+青菜+瓠瓜蛋花湯	雙色饅頭+愛玉	√	√	√	√
25	三	什錦通心麵	沙茶豬柳+蒜香豆腐+青菜+薑絲河蜆湯	肉燥米粉	√	√	√	√
26	四	玉兔包+豆漿	醬燒冬瓜+芹香粉絲+青菜+山藥湯	泰式酸辣麵	√	√	√	√
27	五	翡翠豆腐羹	瓜仔肉+毛豆三丁+青菜+榨菜肉絲湯	芹香瘦肉粥	√	√	√	√
30	一	豬肝麵線	蔥爆雞丁+絲瓜麵筋+青菜+福菜竹筍湯	紅豆圓仔湯	√	√	√	√

\*每日午餐均附有新鮮水果\*

\*本園一律使用國產豬\*